

寶可夢親子攻略：父母使用須知

作者：Symour

寶可夢開放以後，「災情」頻傳——有人酒駕上路衝去抓稀有怪；北投抓稀有寶可夢「快龍」的人潮甚至被外國媒體形容為世界末日。但是，也有溫馨的新聞，例如國外有一名自閉症母親，貼文感謝遊戲開發者，讓她的孩子走入人群；國內則有大學生分享，高齡八十的爺爺抓到稀有怪，增添生活的樂趣；罹癌的患者因此轉移療程的注意力等。

家長們對這個遊戲則看法兩極：有的父母認為根本就不該讓孩子玩手機遊戲，有的則認為父母適當開放，讓親子之間有共同話題，有助於親子關係。

而開放讓孩子玩遊戲的父母，可能需要注意的是，該如何讓孩子養成玩遊戲的自控能力？自己就很熱衷遊戲的父母，帶孩子出門會有哪些風險？

以下整理了「寶可夢親子攻略：父母使用須知」，提醒爸媽抓寶練功之餘，也別忘了與孩子的互動和安全：

● 管控 3C 產品使用時間

但孩子逐漸長大，家長在陪伴孩子的過程中，有時也忍不住拿出來滑。如果家長強行禁止孩子玩寶可夢，孩子可能逮到機會就偷偷玩，父母因此責罰，則可能造成親子關係惡化。

若孩子吵著要玩寶可夢、玩手機，可不可以？當然可以，建議父母以管控代替禁止，控制孩子的使用時間。爸媽可以跟孩子約法三章，適當的開放與鼓勵，能夠成為孩子學習的動力，還能建立孩子「先責任，後玩樂」的觀念。

● 慎選戶外抓寶的時間點

寶可夢的熱潮，雖然讓孩子們走出戶外，但也增加了 3C 產品對視力傷害的風險。

白天出門帶手機抓寶時，可以讓孩子戴太陽眼鏡或是帽子，減少紫外線刺激。每玩 20 分鐘就要休息 10 分鐘，多看看遠方的事物、適度閉眼，讓眼睛能夠獲得適當的休息。晚上則避免在照明不佳的環境下，讓孩子使用手機。

●帶孩子出門的安全注意事項

由於寶可夢神奇寶貝，隨時有可能出現。讓孩子抓時，父母需注意幾項安全事項：

1. 只要在一定距離內的神奇寶貝都可以被抓到的，因此過馬路時的短暫時間，請專心留意路況，千萬不可以滑手機。
2. 不要邊走邊玩。在人行道上行走時，注意人孔蓋或其他凹凸不平處，留心避免與抓寶人潮的碰撞，小心別讓孩子摔跤。
3. 千萬不可在騎車、開車時抓寶，尤其是不可為了抓寶，在無任何預警狀態下於路上隨意停止車行前進，以免阻礙交通，或發生交通事故。
4. 教育孩子自己出門時，要結伴同行；要提醒孩子若遇陌生人搭訕時，也不要輕易跟著走。
5. 不要在大太陽底下使用，盡量找陰涼遮光處。注意防曬及眼睛調節的時間，不要持續盯著螢幕超過 30 分鐘。

父母自己要以身作則，不要老是滑手機或比孩子更沈迷；和孩子一起逐漸調整生活作息，或者利用其他趣味親子互動來取代抓寶遊戲。

寶可夢熱潮持續，父母和孩子在玩寶可夢的同時，注意以上原則，才能玩得開心又健康！

金山高中歡慶創校 70 週年校慶囉！

各位敬愛的家長、金中校友您好！

民國 35 年金山初中開始招生，民國 57 年改制「金山國中」，民國 85 年增設高中部。今年金山高中要歡慶創校 70 週年校慶囉！誠摯邀請各位家長、金中校友蒞臨同慶！

時間：105 年 11 月 5 日(六)

地點：金山高中

詳細相關訊息請看「金山高中」學校首頁及

[中華民國金山高級中學校友會臉書粉絲團](#)

